

## Questions les plus fréquentes

**CitricDiet** est une boisson en poudre **sans sucre** avec de l'acide citrique, la glycine, vit. C et Calcium.

**Préparation : Mélanger les 2 sachets (A et B)** dans un demi-litre d'eau et le boire de temps à autre. Un sachet double pendant la matinée, un autre l'après midi et un troisième le soir en option.

**Peut-on le prendre en une seule fois avec moins d'eau ?**

On peut le prendre en une seule fois le matin et l'après-midi, mais il vaut mieux le prendre petit à petit

**Pouvons-nous ajouter de l'édulcorant ou du bicarbonate ?**

**CitricDiet** a un goût agréable de citron. Nous régulons l'acidité du citron avec le Calcium et la saveur sucrée de l'acide aminé qui constitue le collagène de la glycine. On peut aussi ajouter des édulcorants ou du bicarbonate.

**Grignoter entre les repas ou prendre CitricDiet**

En prenant des sucres entre les repas, du pain blanc ou des gâteaux le métabolisme sécrète de l'insuline, hormone qui empêche d'utiliser la graisse comme énergie. En revanche, en prenant **CitricDiet** nous apportons l'acide citrique qui facilite la **combustion de la graisse en réserve** dans notre corps.

**Peut-on manger de tout avec la phaséolamine ?**

La phaséolamine régule l'assimilation rapide du glucose qui est dans le pain, le riz, les pommes de terre et des légumes très cuits, évitant que nous le transformions en graisse. Avec la phaséolamine nous pouvons avoir un régime moins restrictif, même si pour brûler la graisse il est recommandé de manger moins d'hydrates de carbone et plus de salades et de légumes.

**Avant de commencer**

Ce programme de divulgation scientifique reprend des règles générales qu'il faut adapter à chaque personne en fonction de son poids, son pourcentage de graisse, sa consommation calorique et d'autres variables qui ont une incidence sur le métabolisme. Il ne s'appuie pas sur des médicaments destinés à diagnostiquer, prévenir, améliorer, guérir les maladies, mais de compléments alimentaires. Avant de commencer un régime, il est recommandé de consulter un spécialiste. Un régime idéal devrait apporter les nutriments dont le métabolisme a besoin et nous amener à un équilibre calorique. Les compléments alimentaires nous aident à corriger les carences du régime.



Programme de divulgation scientifique présenté dans:

**Discovery febrero 2009**

**DSalud n°113**

**Universo Holístico Diciembre 2009 y Marzo 2010**

**Premios Innovación 2010 muy interesante**

**Athamor n°22 enero-febrero 2010**

**Ddona n°22 Febrero 2011**

**Revista AR de Ana Rosa Quintana**

**Aliados en tu dieta: CitricDiet/ faseolamina**

**Expocosmética 2011**

**Oporto (Portugal) 16-18 Abril**

**ExpoVital Madrid**

**20-22 Abril 2012**

**Bioterra (Irún) Junio 2012**

**IV Salón Dieta Mediterránea y Salud  
Madrid Octubre 2012**

**ExpoEcoSalud Barcelona**

**Abril 2013**



**CitricDiet S.L.**

CIF: B-32 377 244

c/ María Pita 9, 3D. 32550 Viana do Bolo,  
Ourense, Spain

Teléfono: (34) 608 55 49 69

email: citricdiet@citricdiet.com

**www.citricdiet.com**



**Programme CitricDiet**  
**Régime et régénération**  
**Ostéo-articulaire**



**Vulgarisation scientifique pour  
personnes en bonne santé**



## Pourquoi nous prenons du poids?



Pour les personnes sédentaires le glucose d'assimilation rapide se transforme en graisse, aussi bien les sucres comme les hydrates de carbone facilement digérés tels que le pain, les pommes de terre, le riz ou les pâtes très cuites. Le problème s'aggrave si on les associe avec des graisses.

L'insuline contrôle ce processus mais lorsque le système est saturé, nous perdons la capacité de réguler le glucose dans le sang [Jenkins, 1981]. Ainsi beaucoup de régimes restreignent les hydrates de carbone.



Glucose d'assimilation rapide



Graisse et cholestérol  
Dans la vie sédentaire

Glycogène chez  
les sportives

Absorption lente  
du glucose



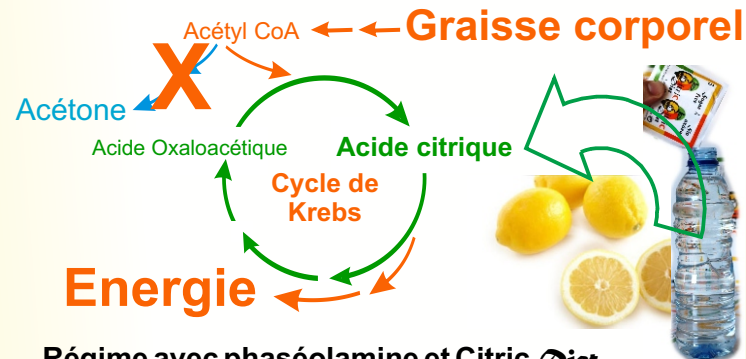
### Phaséolamine pour éviter de produire de la graisse

Avec la phaséolamine (extrait d'haricot blanc) les hydrates de carbone tel que le pain sont absorbés plus lentement, évitant ainsi qu'ils se transforment en graisse [Vosloo, 2005]. Cela nous permet d'avoir un régime moins restrictif, néanmoins il faut essayer de manger plus de salades et de légumes avec une source de protéines telle que la viande ou le poisson.

**Manger moins d'hydrates de carbone favorise la dégradation de la graisse accumulée [Phinney, 2004].**

## Acide citrique pour brûler la graisse

Entre les repas, **Citric Diet** apporte l'acide citrique nécessaire pour stimuler la dégradation de la graisse accumulée. Lorsque nous ne pouvons pas brûler les graisses de notre corps, ils se forment des corps cétoniques tels que l'**acétone** [Atkins, 1990], qui inhibent la filtration de l'**acide urique** par les reins, augmentant le risque de formation de calculs rénaux. **Citric Diet** alcalinise le métabolisme en favorisant le métabolisme aérobie, éliminant les sous-produits acidifiants tels que les acides lactique, acétique, acétoacétique, butyrique, etc. En plus le Calcium régule son acidité. La glycine, la vitamine C antioxydant et le Calcium de **Citric Diet** sont nécessaires pour le collagène des tissus, ce qui aide à **prévenir la formation de rides et le relâchement de la peau.**



### Régime avec phaséolamine et Citric Diet

**Petit déjeuner léger.** Café/té, fruit/yaourt, céréales 30 % fibres

**Dans la matinée: Citric Diet dans un demi litre d'eau.**

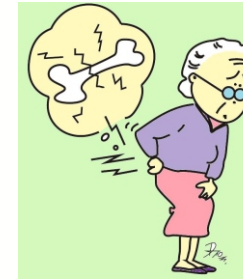
**Déjeuner: phaséolamine avant le repas.** Viande ou poisson avec salade ou légumes. Occasionnellement pâtes et légumes. Pain, pommes de terre et riz avec beaucoup de modération. Dessert: Fruit. Ponctuellement dessert sucré.

**Goûter: Citric Diet dans un demi litre d'eau.**

**Dîner léger:** Salade, céréales 30% fibre, fruit/yaourt. Pour les dîners copieux prendre de la **phaséolamine.**

**Optionnel: Citric Diet edans un demi litre d'eau.**

## Os et articulations



### Age et hormones

La sécrétion hormonale diminue avec l'âge et la régénération du collagène est ralentie, Ce qui entraîne un vieillissement des os et des articulations.

**Nous compensons la chute hormonale et l'usure physique avec des compléments alimentaires.**

Un régime idéal devrait apporter tous les nutriments que le métabolisme nécessite. Nous compensons les carences avec:

**Citric Diet dans l'eau deux fois par jour.**

**Arginine-Tryptophane 1-2 par jour.**

**Amino B Zinc-Fer- Magnésium 1-2 par jour.**



### Sport intense et usure physique

Avec le sport intense, les os et les articulations souffrent d'une plus grande usure, il est donc très important d'apporter des compléments.

### Autres compléments

**Thé vert:** Il active la synthèse du collagène [Rath, 1992] et le métabolisme énergétique [Diepvens, 2007]. On ne peut pas le combiner avec des produits laitiers car ils inhibent son action [Lorenz, 2006].

**Huile d'onagre :** Apporte des acides gras essentiels, très importants dans le métabolisme de la femme.

**Enzymes Papaye :** Enzymes que facilitent la digestion et l'assimilation des aliments, recommandées **pour les personnes très minces.**